



**Booklet  
jetzt gratis  
in Ihrer Drogerie**

# VERLETZUNGEN BEIM SPORT

WISSEN  
KOMPAKT

Fit werden  
mit Köpfchen

Erste Hilfe  
bei Blessuren

Heilen durch die  
Kraft der Natur

# Inhalt

Leseprobe

Wenn der Ehrgeiz zum Risiko wird	4
300 000 Sportunfälle pro Jahr	5
Schritt 1: Leistungsfähigkeit testen	6
Schritt 2: Sanft, aber regelmässig trainieren	7
Schritt 3: Immer gut aufwärmen	8
Wenns am Tag danach fürchterlich zieht ...	9
Stumpfe Verletzungen kurz erklärt	10
Erste Hilfe bei stumpfen Verletzungen	12
Schürfwunden: Wenns blutet und brennt	14
Blasen Sie den Blasen den Marsch!	15

«Verletzungen vorbeugen, damit aus Sportlust nicht Sportfrust wird»



## Dieses Booklet ist interaktiv

**Und so geht's:** Laden Sie kostenlos die Shortcut-App vom AppStore oder Android Market auf Ihr Smartphone.

Fotografieren sie eine beliebige Seite dieses Booklets und entdecken Sie wertvolle Zusatzinformationen, wie zum Beispiel ein **Warm-up-Video der Suva** oder ein **Experteninterview zum Thema Stretching**.

# Wenn der Ehrgeiz zum Risiko wird

Rund drei Viertel aller Schweizerinnen und Schweizer geben an, regelmässig Sport zu treiben. Auf Platz eins der beliebtesten Sportarten sind Walking und Wandern, gefolgt von Jogging, Radfahren, Schwimmen und Skifahren. Dass diese Sportarten ganz vorne in der Statistik der verletzungsreichsten Normalsportarten stehen (siehe Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite), ist deshalb wenig überraschend. Denn je öfter eine Sportart ausgeübt wird, desto höher ist die Zahl der Verletzungen. Kommt hinzu, dass die meisten dieser Freizeitbetätigungen auch über längere Zeit praktiziert werden als andere. Trotzdem darf man eins aber nicht missverstehen: «Obwohl zum Beispiel beim Bergwandern mehr Menschen tödlich verunglücken als beim Basejumps, kann man Berg-

## Aufwärmübung 1

### Marschieren an Ort

Lassen Sie Ihre Kinder Lastwagen oder Autos in einer bestimmten Farbe zählen.

wandern nicht als gefährlicher einstufen», sagt Daniel Menna, Mediensprecher der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU). Fakt jedoch ist, viele Sportverletzungen sind nicht einfach Pech. Viele Hobbysportler sparen beim Aufwärmprogramm, benutzen das falsche Trainingsmaterial oder noch schlimmer: Weils nicht «trendy» aussieht, verzichten manche gleich ganz auf das Tragen von Helm und Knieschonern. Last, but not least: Auch falsche Körperhaltungen sowie Fehlbelastungen können zu Überlastung von Muskeln, Bändern und Gelenken führen.



# 300 000 Sportunfälle pro Jahr

**Leseprobe**

Jährlich verletzen sich rund 300 000 Menschen beim Sport. Die meisten Freizeitunfälle ereignen sich aber nicht etwa bei gefährlichen Trendsportarten wie Bungee-Jumping oder River-Rafting, das wahre Grauen lauert auf Skipisten, Fussballplätzen, im Schwimmbad oder auf Strassen und Wanderwegen. Die Zahlen in der Tabelle beziehen sich auf die Unfallhäufigkeit, nicht aber auf die Schwere der Verletzungen. Beim Reitsport etwa ist die Zahl der Unfälle zwar nicht extrem hoch, aber das Risiko, einen

Schleibruch oder ein Trauma zu erleiden, ist besonders – mit den entsprechenden schwerwiegenden Folgen. Auch Fussball, Bergsport, Radfahren, Reiten und Kampfsport werden von der Beratungsstelle für Unfallverhütung als besonders gefährlich eingestuft. Zu den Sportartengruppen mit den häufigsten tödlichen Unfällen zählen unter anderem Berg- und Wintersportarten. Jene mit relativ tiefem Verletzungsrisiko sind Wandern (ohne Klettern), Jogging, Fitness sowie Schwimmen.

Rang	Sportart	Verletzte/Jahr
1	Fussball	55 000
2	Skifahren	43 060
3	Snowboarden	24 280
4	Radfahren	33 650
5	Schlitteln	10 730
6	Baden, Schwimmen	9 590
7	Bergwandern	8 890
8	Volleyball	8 540
9	Geräteturnen	8 140
10	Laufen, Jogging	7 840
11	Inlineskating	7 610
12	Land-, Roll- und Unihockey	6 920
13	Pferdesport	6 580
14	Eishockey	6 250
15	Basketball	5 980

